ORUCUN HİKMET VE FAYDALARI

Niçin Oruç Tutuyoruz?:

- Biz, herhangi bir menfaat düşüncesi ile değil yalnız Allah'ın emri olduğu için ve onun rızasını kazanmak maksadıyla oruç tutarız.
- Hz. Ali diyor ki: “Karşılığında bir menfaat umarak yapılan ibadet, ticaretçinin ibadetidir. Korku sebebiyle yapılan ibadet kölenin ibadetidir. Allah'ın nimetlerine şükretmek maksadıyla yapılan ibadet, hür olan kimsenin ibadetidir.”
- Makbul olan ibadet, Hz. Ali'nin de belirttiği gibi Allah'ın nimetlerine karşı şükran borcunu yerine getirerek onun rızasını kazanmak maksadıyla yapılan ibadettir.
- Allah, ancak böyle samimi bir düşünce ile yapılan ibadetleri kabul eder.

Orucun Hikmetleri ve Faydaları:

- Allah'ın her emrinde olduğu gibi oruçta da birçok hikmetler ve bizim için pek çok faydalar olduğu bilinen bir gerçektir. Orucu Allah rızası için tutmakla beraber, bunları da göz önünde bulundurarak değerlendirmek durumundayız. Orucun başlıca faydaları şunlardır:

Oruç İnsanı Kötülüklerden Korur:

- Kur'an-ı Kerimde orucun farz kılındığını bildiren ayetin sonundaki **"umulur ki korunasınız"** ifadesi orucun hikmetine dikkatimizi çekmektedir.
- Allah Tealâ, her derde bir deva, her hastalığa bir ilaç verdiği gibi kötülüklere karşı da korunma vasıtaları vermiştir. İşte orucun bir özelliği de bizi kötülüklerden koruyan bir ibadet oluşudur. Nitekim

Peygamberimiz orucun bu özelliğini hepimizin kolayca anlayabileceği şekilde güzel bir benzetme ile açıklayarak şöyle buyurmuştur:

- **اَلصِّيَامُ جُنَّةٌ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَجْهَلْ وَإِنْ اِمْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ مَرَّتَيْنِ**

- *"Oruç bir kalkandır. Oruçlu kimse kötü söz söylemesin ve cahillik yapmasın. Eğer herhangi bir kimse kendisiyle dövüşmeye yahut sövüşmeye girişirse, ona iki defa 'Ben oruçluyum' desin"*[1].

- Bilindiği gibi kalkan, savaşlarda kişiyi düşmanın kılıcından koruyan bir vasıta idi. Kalkan, sahibini düşmandan koruduğu gibi oruç da aynı şekilde kişiyi kötülüklerden ve günah işlemekten korur. Oruçlu, kötülüğü başlatan kişi olmayacağı gibi, kendisine fena söz söyleyen ve

[1] Buhari.

kavga etmek isteyenlerin bu davranışlarına karşılık: **"Ben oruçluyum, ben oruçluyum"** diyerek nefsine hakim olacak ve kendisini kavganın içine çekmek isteyenlere uymayacaktır. Böylece oruç, bir kalkan gibi kişiyi kötülüklerden korumuş olacaktır.

- Oruç, kişiyi sadece kötülüklerden korumakla kalmayacak, onu cehennem ateşinden de koruyacaktır. Çünkü insanı cehenneme sürükleyen kötülüklerdir, bunlardan uzaklaşan cehennemden de uzaklaşmış demektir.
- Her kötülüğün başı, Allah'ı unutmak ve sorumluluk duygusunu kaybetmektir. Hâlbuki oruç, bize daima Allah'ı hatırlatır, sorumluluk duygusunu geliştirir. Bir ay boyunca devam eden bu manevî eğitim sonucu Allah korkusu kalplere iyice yerleşir, bunun olumlu tesiri ile de insan davranışlarını kontrol altına alarak her türlü kötülükten uzaklaşmış olur.

Oruç Ahlâkımızı Güzelleştirir:

- Oruç, belirli bir süre basit bir aç kalma olayı değildir. Oruç, köklü bir irade terbiyesi, insanı kötü alışkanlıklardan temizleyen, çirkin davranışlardan uzaklaştıran ve iyi huylar kazandıran bir ahlâk eğitimidir. Peygamberimiz şöyle buyuruyor:

- مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ

- *"Her kim yalan söylemeyi ve yalanla iş görmeyi bırakmazsa Allah onun yemesini, içmesini bırakmasına değer vermez."*[2]

---

[2] Buhari.

- Hz. Peygamber buyuruyor ki:
- **رُبَّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ وَرُبَّ قَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ قِيَامِهِ إِلَّا السَّهَرُ**
- *"Nice oruç tutanlar var ki onlara tuttukları oruçlardan sadece açlık ve susuzluk kalır. Nice gece ibadet edenler vardır ki onlara da bundan kalan sadece uykusuzluktur.''*[3]

[3] İbn Mace, İbn Hanbel.

Orucun Mertebeleri:

- İslâm bilginleri orucun üç mertebesi olduğunu bildirmişlerdir:
- **Birincisi**; imsaktan akşama kadar yemekten, içmekten ve cinsel arzulardan sakınmak suretiyle tutulan oruçtur.
- **İkincisi**; kulak, göz, dil, el, ayak ve diğer organları günahlardan uzaklaştırmak suretiyle tutulan oruçtur.
- **Üçüncüsü**; gönlünde Allah'tan başkasına yer vermemek, kalbini Allah'tan başka şeylerle meşgul etmemek suretiyle tutulan oruçtur. Oruçta ulaşılan en yüksek derece budur. Peygamberlerin ve Allah'ın veli kullarının tuttuğu oruç budur.

Orucun İnsan Sağlığına Etkisi:

- Orucun, ruh ve beden üzerinde olumlu etkileri ve vücut sağlığı bakımından faydalı sonuçları tıbben de kanıtlanmış bir gerçektir. Pek çok hikmetleri olan oruç emrinin bu yönüne de Peygamber Efendimiz dikkatimizi çekerek şöyle buyurmuştur:

- صُومُوا تَصِحُّوا

- *"Oruç tutunuz ki sağlıklı olasınız.“*[4]
- Burada sözü, konunun uzmanı olan tıp doktorlarına bırakarak orucun sağlık yönünden faydalarını bir kere de uzmanlarından dinleyelim:

---

[4] M. Evsat.

- "Sağlam insanlara orucun hiç bir zararı yoktur. Aksine "Oruç tutunuz, sıhhat bulursunuz" hadis-i şerifinde işaret buyurulduğu veçhile, vücûda faydası vardır. 8-16 saat sindirim cihazının, karaciğerin dinlenmesi kendi kendini toparlaması büyük bir faydadır.“
- "Oruç normal sıhhatli olan insanlar için çok faydalı bir perhiz teşkil eder. Az yemek ve itidal ile yaşamak sonucu oruç tutanlar genellikle Ramazanda bir kaç kilo zayıflarlar. Bu suretle 11 ay zarfında vücutta depo edilen zararlı yağlar erimiş olur. Bu ise asrımızda herkese tavsiye edilen en mühim sağlık kuralıdır. Çünkü şişmanlık şeker hastalığına pek yakındır. Ayrıca damar sertliği, kalp hastalığı, tansiyon yüksekliği ve buna bağlı pek çok hastalığa müsait bir zemin hazırlar. Demek oluyor ki oruç, bütün bu dertlerden insanı koruyucu bir etki yapar.”
- Bu gerçeği, sadece bizim bilim adamlarımız değil, konuyu inceleyen yabancı bilim adamları da dile getirmektedir:

- 1940 Nobel Tıp ödülünü kazanan ünlü bilim adamı, Dr. Alexis Carrel "L'Hamme, Cet İnconnu" adlı eserinde şöyle demektedir:
- "Oruç sırasında organizmalarda depo edilmiş besin maddelerinin harcandığını, sonradan bunların yerine yenilerinin geldiğini, böylece bütün vücutta bir yenilenme olduğunu ve orucun sağlık bakımından çok yararlı olduğunu."
- Orucun faydaları sadece bedenimizle ilgili değildir. Onun ruhumuzda ve sinir sistemi üzerindeki olumlu etkileri ve bu ibadetten oruçlunun duyduğu iç huzuru, pek çok manevî rahatsızlığı tedavî ederek kişiye güçlü bir moral kazandırır.
- "Oruçta asıl sinir sistemi tam bir rahatlama içindedir. Bir ibadeti yerine getirme mutluluğu bizdeki gerginliklerin, huzursuzlukların hemen hemen tümünü yok eder. Günümüzün en önemli iç sorunlarından olan stresler böylece büyük ölçüde kalkar."

Oruç Nimetlerin Kıymetini Öğretir:

- Nimet elde iken değeri gereği gibi bilinemez. İnsan sahip olduğu nimetlerin değerini ancak bunlar elden çıktıktan sonra anlayabilir. Oruç tutmakla bir süre nimetlerden uzak kalan kimse bunların değerini daha iyi anlar ve nimetleri kendisine veren Allah'a daha çok şükretmesini öğrenir. Nimetlere şükür ise onların çoğalmasına vesile olur. Allah Tealâ şöyle buyuruyor:

- وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

- ***"Hatırlayın ki Rabbiniz size: Eğer şükrederseniz, elbette size (nimetimi) artıracağım ve eğer nankörlük ederseniz hiç şüphesiz azabım çok şiddetlidir! diye bildirmişti.“***[5]

---

[5] İbrahim, 7.

Oruçlu Sabırlı Olmayı Öğrenir:

- Sabır, başarıya ulaşmanın en önemli şartlarından biridir. Sahip olduğu helâl şeylere oruçlu olduğu için el sürmeyen kimse; iradesine hakim olmuş, nefsini zorluklara alıştırarak terbiye etmiş olur.
- Böyle bir insan hayatta karşısına çıkabilecek sıkıntılar karşısında sarsılmaz, bunlara kolaylıkla sabreder ve güçlükleri yenerek başarıya ulaşır.
- Peygamber Efendimiz şöyle buyurmuştur:
- اَلصِّيَامُ نِصْفُ الصَّبْرِ
- *"Oruç sabrın yarısıdır."*[6]

---

[6] İbn Mace.

- Orucun askerlik ve yurt savunması bakımından da ayrı bir önemi vardır. Savaş zamanlarında cephedeki asker, yiyecek ve içecek bulamadığı zaman açlığa ve susuzluğa katlanmak zorunda kalabilir. Oruç tutmaya alışmış olanlar, böyle zorluklara daha kolay dayanırlar.

Orucun Sosyal Faydaları:

- Oruç, insanın şefkat ve merhamet duygularını geliştirerek bunun topluma sevgi ve yardım şeklinde yansımasını sağlar.
- Hayatında açlık nedir bilmeyen bir insan yoksulların çektiği açlık ve sıkıntıyı gereği gibi anlayamaz. Fakat oruç tutan kimse açlığın ne demek olduğunu bizzat tatmış olduğundan yokluk içinde kıvranan fakirlerin, çektikleri sıkıntıları içinde duyarak şefkat ve acıma duyguları gelişir.
- Peygamberimiz buyurdu ki:
- لَيْسَ بِالْمُؤْمِنِ الَّذِي يَبِيتُ شَبْعَانًا وَجَارُهُ جَائِعٌ إِلَى جَنْبِهِ
- *"Yanıbaşında komşusu aç olduğu halde tok yaşayan, olgun mü'min değildir"*[7]

---

[7]Hakim, Müstedrek.

- Bizim için en güzel örnek olan sevgili Peygamberimiz insanların en cömerdi idi. Ramazan ayında cömertliği doruk noktasına ulaşır, elinde ne varsa yoksullara dağıtırdı.
- Hz. Aişe diyor ki:
- مَا شَبِعَ آلُ مُحَمَّدٍ مِنْ خُبْزِ بُرٍّ مَأْدُومٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ حَتَّى لَحِقَ بِاللَّهِ
- Muhammed'in ailesi, kendisi Allah'a kavuşuncaya kadar üç gün üst üste katıklandırılmış buğday ekmeğinden karnını doyurmadı.[8]

---

[8] Buhari.

- Ebu Hüreyre anlatıyor: Rasulullah bir gün namazını oturarak kılıyordu. “Ya Rasûlallâh! Bir hastalığınız mı var? Namazı oturarak kılıyorsunuz?” diye sordum. Rasulullah şöyle cevap verdi:
- *“Ya Eba Hüreyre, günlerdir ağzıma götürecek birşey bulamadım. Açlık takatımı kesti, ayakta duracak dermanım kalmadı, onun için namazımı oturarak kılıyorum.”*
- Ben bunu duyunca ağlamaya başladım. Allah Resulü kendi durumunu unutmuş, bana teselli veriyordu”:
- **لَا تَبْكِ فَإِنَّ شِدَّةَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ لَا تُصِيبُ الْجَائِعَ إِذَا احْتَسَبَ فِي دَارِ الدُّنْيَا**
- *“Ağlama Ya Ebâ Hureyre! Burada çekilen açlık, insanı âhiret azabından kurtarır.”*[9]

[9] Şuabu’l-İman.

Makbul Olan Oruç:

- Oruç, belirli bir süre sadece yemeyi, içmeyi bırakmak değil, aynı zamanda her türlü kötülükten de uzaklaşmaktır. Helâl olan yiyecek ve içeceklerden uzak durduğumuz gibi;
- - Dilimiz, yalandan,
  - Ellerimiz, haram işlerden,
  - Midemiz, haram lokmadan,
  - Gözlerimiz, harama bakmaktan,
  - Kulaklarımız, yalan ve dedikodu dinlemekten,
  - Ayaklarımız kötü işler peşinde koşmaktan uzaklaşarak, oruçtan nasibini almalı ve ömür boyu böyle devam etmelidir.
- Oruçlu, çeşitli yemeklerle donatılmış sofranın başında iftar vaktine bir dakika kalsa bile, helâl olan yiyecek ve içeceklere elini sürmez. Çok acıkmış ve susamış olsa bile sabırla iftar vaktini bekler. Bu, zoraki bir bekleyiş değil, içten gelen umut dolu huzurlu bir bekleyiştir.

- Mü'minin, Allah'ın emri karşısında gösterdiği bu teslimiyet nefis terbiyesi ve iradeye hakim olma eğitiminin çok olumlu bir sonucudur. İnsanı, nefsanî arzularının esiri olmaktan kurtarıp âdeta melekleştiren gerçek bir eğitimdir bu.
- Böyle bir eğitimden geçen mü'min;
- Helâl olan şeylere bile elini sürmezken, nasıl olur da harama el uzatabilir?
- Vücuda faydalı olan yiyecek ve içecekleri istediği zaman bırakabildiği halde, nasıl olur da vücuduna zararlı olan içkilerden ve kötü alışkanlıklardan vazgeçmez?
- Meşru olan cinsel arzularından vazgeçen mü'min, nasıl olurda haram yollara düşebilir? Zina ve fuhuş gibi meşru olmayan ilişkilerde bulunabilir?

Orucun İnsanı Manevi Yönden Terbiye Etmesi:

- Abdullah bin Ömer şöyle demektedir:
- “Namaz kılmaktan zayıflayıp yay gibi, oruç tutmaktan eriyip çivi gibi olsanız da, haram ve şüphelilerden kaçmadıkça, Allah o ibâdetleri kabul etmez.”

******

- Mevlânâ da bu konuda şöyle demektedir:
- “Oruç der ki: «–Allâh’ım! Bu kişi helâl lokmayı bile Senin emrine uyarak yemedi. Susuzken su içmedi. Bu kişi nasıl olur da harâma el uzatır?!»”

Oruçtaki Güzellikler:

- Alimler demişlerdir ki: oruç ve açlıkta on güzel haslet vardır:
- l. Açlıkta kalp sefası, gönlün hakka inkıyadı, göz keskinliği vardır. Tokluk ise aptallık ve tembellik verir, basireti kör eder. Dimağda buharı fazlalaştırır, bu sebeple kalpte bir ağırlık olur. Söylenen fikirlere intikal ve intibak edemez, esrarı anlayamaz.
- 2. Açlıkta rikkat-i kalp olur. Kalp sefası da insanı münacatın lezzetini idrak etmeye hazırlar, zikrinin ve sair ibadetlerinin tesirini görür.
- 3. Kalpte züll-ü inkisar olur, şımarıklık gider. Cenab-ı Hakk da hadîsi kudside: "Ben, benim rızam için kalbi münkesir olanlarla beraberim", buyurmuştur. Lüzumsuz ferah ve tuğyanın başlangıcı olan, aynı zamanda büyük mahrumiyetlerin sebebi olan iftihar ve böbürlenme duygusu gider. Nefis açlıkla kırıldığı kadar hiç bir şeyle kırılmaz.

- 4. İnsan açlıkta belaları unutmaz, zararlara ve afetlere duçar olanları unutmaz. Tok olan açları unutur, aç olanlar ise açlığın ve belaların elemlerini bilirler. Elemli fakirleri ve zayıfları unutmazlar.
- 5. Açlık bütün ma'siyet arzularını kırar, devamlı kötülüğü emreden nefsin (nefs-i emmarenin) üzerine basar.
- 6. Açlık, insana betaet ve hamakat veren fazla uykuyu defeder. Çok yiyen ise çok içer, çok içen çok uyur, çok uyuyanın gafleti artar. Kimin gafleti artarsa hüsrana uğrar ve nedameti artar.
- Bu sebeple şeyhler müridlerine: "Çok yemeyiniz, çok içmeyiniz, bu sebeple çok uyursunuz ve hüsrana uğrarsınız" diye buyurmuşlardır.
- 7. Açlıkta ibadete devam kolaylaşır. Toklukta ise ibadet zorlaşır, ibadete devam ise daha güçleşir.
- 8. Açlıkta bedenler ve uzuvlar sıhhatli olur, hastalıklar def olur. Çünkü umumiyetle hastalıkların sebebi çok yemek, çok içmek, çok uyumak,

kan fazlalığıdır. Hastalık ibadetlere mani olur, kalbi huzursuz eder, ibadet şevkini kırar.

- 9. Gayet sade bir hayat sürer, sıkıntısı olmaz. Az yemeği alışkanlık edinen az mala kanaat eder. Bu sebeple Rasûlullah: "İktisada riayet eden fakra duçar olmaz." buyurmuşlardır.
- 10. Açlıkta sadakasını gönül huzuru ile verebilir, yemeğinin fazlasını yetimlere, miskinlere dağıtır, kıyamette de sadakası altında gölgelenir.

Orucun Hikmet ve Faydaları Hakkında Özetle Şunları Söyleyebiliriz:

- 1. Oruç Allah'ın Müslümanlar üzerine farz kıldığı bir ibadettir. Allah'ın emri olduğu ve O'nun rızası için tutulur.
- 2. Oruç sebebiyle Müslümanlar, her türlü günahtan korunur ve Allah'ın af ve mağfiretine mahzar olur. Orucu gereği gibi yerine getirenler her türlü günahtan arınırlar.
- 3. Oruç, yeme, içme ve cinsel ilişkiden uzak kalarak yapılan bir ibadet olduğu için, insan bu sebeple iradesine hakim olmayı öğrenir.
- 4. Açlığa ve susuzluğa katlanarak oruç tutan kişi, sabretmeyi öğrenir.
- 5. Oruç, aç ve yoksulların durumunu hatırlatır. Bu sebeple onların sıkıntılarını, çektiklerini daha iyi anlamamızı sağlar.

- 6. Oruç, mide ve sindirim organlarının dinlenmesine sebep olarak, sağlığımıza faydalı olur.
- 7. Oruçta yeme ve içme gibi her türlü beslenmeye ara verildiği için şimdiye kadar yediğimiz, içtiğimiz nimetlerin kıymetini hatırlatır ve bu nimetlere şükretmeyi öğretir.
- 8. Ramazan ayı ve oruç bilinci sayesinde Müslümanlar; Allah'a karşı görev ve sorumluluklarını hatırlarlar. Kur'an'la olan bağlarını tazelerler. Böylece Rabbi ile bağlarını kuvvetlendirmiş olurlar.
- 9. Oruç ayı olan Ramazan ayı sebebiyle Müslümanlar, yılda bir defa "eğitim kampına" girmiş olur. Bu bir ayda kazanılan maddi ve manevi değerler, diğer aylara ada örnek olarak, hayatlarına yön vermelidir. Böylece oruç ayı, diğer aylara da örneklik teşkil eder.

- 10. Oruç, kişide merhamet ev şefkat duygularını güçlendirir. Toplumla olan ilişkilerde yardımlaşma, hoşgörü ve iyi geçinme gibi davranışları da kazandırır.
- 11. Ramazan ayı ve oruç sebebiyle Müslümanlar manevi bir atmosfer oluştururlar. Sahur, iftar ve kıldıkları teravih namazıyla aynı niyet ve şuurla hareket edilerek, birlik beraberlik ve kardeşlik duyguları kuvvetlenir.